



# EEG BIOFEEDBACK

## Plan szkolenia

### EEG Biofeedback

#### - czyli jak zwiększyć możliwości umysłu

Biofeedback (ang. biologiczne sprzężenie zwrotne) to metoda wykorzystywana m. in. w psychologii, medycynie, sporcie i biznesie. Udowodniono, że ta metoda zwiększa możliwości umysłu: poprawia zdolności zapamiętywania, koncentrację uwagi, szybkość i kreatywność myślenia, podwyższa samoocenę, równocześnie uczy relaksu, niweluje stres, lęki oraz napięcie. Jest to metoda całkowicie bezpieczna, bezinwazyjna. Wiedza na temat EEG Biofeedback jest przydatna w pracy nauczycieli, pedagogów, psychologów, terapeutów oraz wszystkich zainteresowanych nowoczesnymi metodami zwiększającymi możliwości naszego umysłu. Każdy, kto marzy o karierze terapeuty EEG Biofeedback powinien znać podstawy takiego treningu!

## PYTANIA, KTÓRE DOCZEKAJĄ SIĘ ODPOWIEDZI

?

- Co to są bioelektryczne czynności mózgu?
- Czym różni się neurofeedback od EEG Biofeedback?
- Jakie są charakterystyczne cechy zapisu EEG?
  - Jak wykonać wstępną diagnozę?
  - Jak prowadzić sesję treningową?
  - Jak monitorować reakcję pacjenta?
- Jak wykorzystać EEG Biofeedback w szkolnictwie i psychologii?
- Które techniki wspomagają EEG Biofeedback?
  - Jak diagnozować koncentrację uwagi?

## KOMU W SZCZEGÓLNOŚCI DEDYKUJEMY SZKOLENIE?

\*\*\*

- Nauczycielom pracującym z dziećmi z problemem ADHD, spektrum autyzmu lub zachowaniami agresywnymi,
- Psychologom i psychiatrom chcącym poszerzyć swoje kompetencje w celu uzyskania certyfikatu terapeuty EEG Biofeedback.

## CELE SZKOLENIA

!

- zaznajomienie z definicjami i zastosowaniami biofeedback,
- zrozumienie różnic między biofeedback, neurofeedback a psychofizjologią stosowaną,
  - zapoznanie z dwoma rodzajami badań biofeedback: EEG oraz QEEG,
- zaznajomienie z cechami charakterystycznymi zapisu EEG dla dzieci i osób starszych,
  - zapoznanie ze specyfiką pracy terapeuty EEG,
- poznanie rodzaju aparatury, sposobu montażu elektrod i budowy ekranu aparatu,
- zaznajomienie ze sposobem prowadzenia sesji treningowej i dopasowaniem protokołu treningowego,
  - świadomość krytyki metody biofeedback.

## SPOSOBY REALIZACJI CELÓW

- samokształcenie platforma Moodle,
- materiały szkoleniowe (pdf),
- pytania kontrolne po każdym module,
- testy sprawdzające (online).

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Wiedza

- W1- Pogłębiona wiedza o zastosowaniach EEG Biofeedback w różnych dziedzinach nauki i życia
- W2 - Wiedza na temat podstawowych pojęć EEG: fal mózgowych, rodzajów badań Biofeedback oraz nieprawidłowości w zapisie EEG
- W3- Znajomość podstawowych definicji Biofeedback oraz jego genezę. Rozumienie roli terapeuty w przeprowadzaniu treningów

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Umiejętności

- U1 - Umiejętność zastosowania odpowiedniego treningu EEG Biofeedback do problemu klienta oraz dopasować techniki wspomagające trening wraz z metodami psychologicznymi
- U2 - Umiejętność samodzielnego przeprowadzania wywiadu z pacjentem/klientem oraz postawienia diagnozy
- U3 - Umiejętność samodzielnego zaplanowania treningu EEG Biofeedback z wykorzystaniem wiedzy na temat budowy aparatu EEG

## KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW

\$

### Kompetencje społeczne

**K1 - Profesjonalizm w działaniu, odpowiedzialność za pacjentów i klientów gabinetu**

**K2 - Chęć pogłębiania wiedzy, świadomość dynamicznego tempa rozwoju dziedziny jaką jest EEG Biofeedback i odczuwanie potrzeby bycia na bieżąco z nowościami w branży**

### WARUNKI WSTĘPNE DLA UCZESTNIKÓW

**Wiedza:** podstawowe wiadomości z zakresu budowy mózgu, pamięci, koncentracji uwagi, radzenia sobie ze stresem, zainteresowanie nowoczesnymi metodami terapii ADHD, lęku, depresji

**Umiejętności:** podstawowa znajomość obsługi komputera i przeglądarek internetowych

### INWESTUJĄC W SZKOLENIE OTRZYMASZ

dostęp do platformy szkoleniowej  
(indywidualne konto)  
imienny dyplom i zaświadczenie o  
ukończeniu kursu  
możliwość zniżki na kolejne szkolenia

### O AUTORCE SZKOLENIA

Autorką kursu jest **Ewelina Prędka-Pawlun** - psycholog, terapeuta EEG Biofeedback. Pracuje w nurcie terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. Prowadzi warsztaty i szkolenia z zakresu technik rozwoju osobistego. Pisze artykuły z dziedziny psychologii procesów poznawczych.

# Szczegółowy plan szkolenia

## Moduł 1 Wprowadzenie do EEG Biofeedback

1. Metody wykorzystujące biologiczne sprzężenie zwrotne (definicje)
  - 1.1. Biofeedback
  - 1.2. Neurofeedback
  - 1.3. Psychofizjologia stosowana
2. Rodzaje Biofeedbacku
  - 2.1. Biofeedback EEG
  - 2.2. Biofeedback SEMG
  - 2.3. Biofeedback HRV
  - 2.4. Biofeedback GSR lub EDR
  - 2.5. Biofeedback HEG
    - 2.6. Biofeedback oddechowy
    - 2.7. Biofeedback RSA
    - 2.8. Biofeedback SCP
    - 2.9. Biofeedback temperaturowy
3. Geneza metody Biofeedback
  - 3.1. Badania zagraniczne
  - 3.2. Badania polskie

## Moduł 2 Podstawowe pojęcia EEG Biofeedback

1. Rodzaje fal mózgowych
  - 1.1. Delta
  - 1.2. Theta
  - 1.3. Alpha
  - 1.4. SMR
  - 1.5. Beta 1
  - 1.6. Beta 2
2. Pojęcie amplitudy
3. Pojęcie częstotliwości
4. Nieprawidłowości w zapisie EEG
  - 4.1. Niska aktywacja
  - 4.2. Wysoka aktywacja
  - 4.3. Wpływ leków i substancji psychoaktywnych na zapis EEG
5. Rodzaje badań Biofeedback
  - 5.1. EEG
  - 5.2. QEEG
6. Cechy charakterystyczne zapisu EEG
  - 6.1. Dzieci
  - 6.2. Osoby starsze

## Moduł 3 Trening na aparaturze

1. Przygotowanie terapeuty/trenera
  - 1.1. gabinet terapeuty
  2. Przygotowanie pacjenta do treningu
    - 2.1. Wykonanie diagnozy wstępnej
    - 2.2. okres adaptacyjny
    - 2.3. edukacja pacjenta
3. Rodzaje aparatury
4. Montaż elektrod
  - 4.1. Umieszczenie elektrod
  - 4.2. Wymiar strzałkowy
  - 4.3. Wymiar wieńcowy
  - 4.4. Wymiar poziomy
  - 4.5. Pomiar odległości
  - 4.6. Impedancja
5. Budowa ekranu
  - 5.1. Uruchamianie sesji
  - 5.2. Pomocne ustawienia
6. Prowadzenie sesji treningowej
  - 6.1. Czas i ilość treningów
  - 6.2. Monitorowanie reakcji pacjenta
  - 6.3. Dopasowanie protokołu treningowego

## Moduł 4 Zastosowanie terapii Biofeedback

1. Zastosowanie w psychiatrii i psychologii
  - 1.1. Leczenie ADHD
  - 1.2. Leczenie depresji
  - 1.3. Leczenie lęku
  - 1.4. Leczenie bezsenności
2. Zastosowanie w sporcie
  - 2.1. Stosowane urządzenia
  - 2.2. Osiągane efekty
  - 2.3. Przykładowy trening neurofeedback
3. Zastosowanie w szkolnictwie
  - 3.1. Wspomaganie procesów pamięciowych
  - 3.2. Wspomaganie koncentracji uwagi
4. Zastosowanie w rozwoju zawodowym
5. Mindball
6. Krytyka terapii Biofeedback

## Moduł 5 techniki wspomagające terapię EEG Biofeedback

1. Muzykoterapia
  - 1.1. Wpływ muzyki
  - 1.2. Przykładowy scenariusz
2. Trening relaksacji progresywnej Edmunda Jacobsona
  - 2.1. Definicja
  - 2.2. Przykładowe ćwiczenia
3. Wizualizacja
  - 3.1. Rola wizualizacji
  - 3.2. Przykładowe ćwiczenia
4. Trening autogenny Schultza
  - 4.1. Definicja
  - 4.2. Przykładowe ćwiczenia
5. Ćwiczenia medytacji

## **Moduł 6 metody psychologiczne wspomagające diagnozę EEG Biofeedback**

1. Diagnoza koncentracji uwagi 1.1. Test D2 Brickenkampa 1.2. Test Bourdona 1.3. Test Pierona 1.4. Test Couvego 1.5. Test R-W
2. Diagnoza reakcji na stres 2.1. Kwestionariusz CISS 2.2. Kwestionariusz Lęku STAI 2.3. Kwestionariusz NEO-FFI 2.4. Kwestionariusz Poczucia Stresu 2.5. Inne metody
3. Diagnoza pamięci 3.1. Skala pamięci Choynowskiego 3.2. Test AVLT 3.3. Skala pamięci Wechslera

Czas trwania kursu: **30 godzin** (Podana liczba godzin to szacunkowy czas potrzebny na całościowe opanowanie materiału, udzielenie odpowiedzi na pomocnicze pytania kontrolne oraz bezbłędne rozwiązanie testów sprawdzających).

Aby zakupić kurs zapraszamy na stronę [www.crp.wroclaw.pl](http://www.crp.wroclaw.pl)